

Директор МБОУ Школа № 46 г. о. Самара  
(дошкольное отделение)  
*Л.А. Иванова* (Иванова Л.А.)

Меню 04.10.2023

| №<br>рецеп<br>т. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                       | Масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Вит-С        |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                  |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             | Кал            |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                                             |                 |                      |              |               |                |              |
| 139              | Пудинг<br>творожно-<br>яблочный                            | 150             | 24,13                | 16,46        | 25,28         | 347,0          | 1,24         |
| 354              | Соус сметанный                                             | 16              | 0,76                 | 4,02         | 8,98          | 123,7          | 0,06         |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом, сыром                               | 40/5/14         | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         | -            |
| 382              | какао с молоком                                            | 180             | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,5           | 1,56         |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                                      |                 |                      |              |               |                |              |
| 27               | 10.30- снежок                                              | 100             | 3,0                  | 0,05         | 3,8           | 30,0           | 0,7          |
|                  | Итого                                                      |                 | 22,55                | 18,33        | 50,76         | 422,14         | 2,86         |
|                  | <b>Обед</b>                                                |                 |                      |              |               |                |              |
| 59               | Салат из св.<br>моркови с<br>яблоками                      | 50              | 0,55                 | 0,1          | 1,9           | 11,5           | 22,0         |
| 88               | Щи из свежей<br>капусты на м/к<br>бул. со<br>смет.,зеленью | 200/7           | 4,31                 | 8,55         | 8,2           | 127,3          | 13,8         |
| 235              | Гуляш из<br>отв.мяса                                       | 30/40           | 9,85                 | 10,93        | 2,98          | 149,3          | 2,0          |
| 313              | Каша гречневая<br>с маслом                                 | 130             | 7,24                 | 5,5          | 35,47         | 224,0          | -            |
| 02               | Хлеб ржаной                                                | 40              | 3,7                  | 0,7          | 27,8          | 127,0          |              |
| 376              | Напиток из<br>шиповника                                    | 180             | 0,68                 | -            | 14,2          | 59,5           | 180          |
|                  | Итого                                                      |                 | 24,31                | 30,13        | 176,71        | 510,57         | 249,0        |
|                  | <b>Полдник</b>                                             |                 |                      |              |               |                |              |
| 340              | Булочка<br>«Нежная»                                        | 70              | 5,53                 | 8,38         | 65,95         | 211,3          | 0,26         |
| 218              | Кисель из<br>фруктового сока                               | 180             | 1,36                 | -            | 29,0          | 116,2          | -            |
|                  | Итого                                                      |                 | 20,56                | 17,75        | 51,93         | 452,85         | 5,2          |
|                  | <b>Ужин</b>                                                |                 |                      |              |               |                |              |
| 173              | Каша пшенная<br>молочная                                   | 200             | 5,94                 | 7,93         | 25,67         | 200,6          | 1,4          |
| 01               | Хлеб<br>пшеничный                                          | 50              | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,8           | -            |
| 257              | Чай с сахаром                                              | 200             | 2,8                  | 3,2          | 15,7          | 99,7           | 1,3          |
|                  | Итого                                                      |                 | 13,42                | 17,58        | 41,77         | 389,15         | 78,0         |
|                  | <b>Итого за день</b>                                       |                 | <b>61,3</b>          | <b>63,79</b> | <b>233,13</b> | <b>1827,46</b> | <b>335,4</b> |

Стоимость меню: 179,0 руб